





【食材チェック表について】

- ①離乳食開始、**食上げ（月初めの1日、15日）**までに対象の食種の食材をお試しく下さい。食上げの際は、**2日前までに**担任と食材チェック表の確認をお願いします。
- ②試した食材には**✓**をしてください。市販の離乳食や缶詰等で試していただいても構いません。
- ③○の食材は、アレルギー症例を引き起こしやすいと言われていた食材（特定原材料、特定原材料に準ずるもの）です。□の食材は、どれか1つをお試しく下さい。
- ※摂取後は、**体調の変化に注意してください。また、発疹等の体調不良が見られた場合は、医師に相談してください。**
- ④離乳食開始時、アレルギー対応時は栄養士又は看護師との面談を実施します。
- ⑤食材チェック表は、完了期食上げまで使用します。ご家庭で保管してください。

食種\食材項目	穀類	肉	野菜	調味料	形態
<b>初期</b> 滑らかにすりつぶした状態	米 米粉製品 大豆 大豆製品 じゃがいも さつまいも	たら カレイ あかうお しらす	ほうれん草 小松菜 チンゲン菜 かぶ 大根 かぼちゃ トマト 玉ねぎ ブロッコリー-カリフラワー コーン キャベツ 白菜 レタス バナナ 冬瓜 きゅうり オレンジ みかん りんご もも いちご 人参 グリーンピース 枝豆	こんぶだし 片栗粉 し	 <p>10倍がゆ 30g 肉・魚 10g 野菜・果物 15~20g</p>
<b>中期</b> 舌でつぶせる固さ 刻み 3mm大	ごま 里芋 さけ さわら ツナ缶 鶏肉	さけ さわら ツナ缶 鶏肉	オクラ 梨 (8月~10月) セロリ 絹さや そら豆 すいか メロン 柿 (5月~8月) (5月~7月) (9月~12月) いんげん キウイフルーツ ねぎ アスパラガス みずな なばな パプリカ ピーマン もやし なす アボカド ぶどう (7月~11月) レモン汁 レモン	しょうゆ 砂糖 かつお節 かつおだし 味噌 塩 ケチャップ 酢	 <p>全がゆ 65g 肉・魚 10~15g 豆腐 30~40g 野菜・果物 20~30g</p>
<b>後期</b> 歯茎でつぶせる固さ 5~8mm大	小麦 小麦製品 春雨	あじ ぶり いわし さば さんま (9月~10月) かつお メカジキ 豚肉	しそ パイナップル きのこ ブルーベリー こんにゃく さくらんぼ 春菊 ごぼう びわ れんこん	にんにく しょうが 油 ひじき わかめ 寒天 ゼラチン 中濃 ウスター お好み 焼きそば	 <p>全がゆ 90g ご飯 60g 肉・魚 15~20g 豆腐 45g 野菜・果物 30~40g</p>
<b>完了期</b> 歯茎で噛める固さ 1cm大	牛乳 乳製品 卵 牛肉 ウインナー ハム ベーコン あさり かまぼこ ちくわ 練り物 いか えび かに たこ	牛肉 あさり いか	あんず 山菜 たけのこ にら 栗 マンゴー みょうが	ココア カレー粉 スパイス マヨネーズ オイスター みりん 料理酒 黒糖 はちみつ ※1歳を過ぎてからお試しく下さい	 <p>ご飯 80g 肉・魚 30~40g 豆腐 50~55g 野菜・果物 40~50g 牛乳 50ml (加熱なし)</p>